

第一单元 珍惜青春时光

第一课 青春正当时

1.1 青春的邀约

- 生理变化
 - 表现：①外形的变化；②体内机能的增强；③性的发育和成熟
 - 影响：旺盛的生命力，身体充满能量；精力充沛、思维敏捷
 - ★正确对待
 - ①不因自己的生理变化而**焦虑或自卑**，也不**嘲弄**他人的生理变化
 - ②追求外在美的同时，我们更要注重**品德和文化修养**，提升**内在美**
- 心理变化
 - 原因：身心发展不平衡，在心理上表现出一定的矛盾性
 - 独立与依赖
 - 闭锁与开放
 - 勇敢与怯懦
 - 表现：认知能力得到提高，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富
 - ★正确对待
 - ①参加**集体活动**
 - ②求助**老师**，**家长**和**心理医生**
 - ③学会**自我调节**

1.2 男生女生

- 各具特点，各有优势
 - 表现：性格特征、兴趣爱好、思维方式等
 - ★正确态度：相互学习，相互欣赏，取长补短
- ★与异性交往
 - 积极作用
 - ①**增进**对异性的**了解**，**消除神秘感**
 - ②扩大**交往范围**，提高**交往能力**
 - ③有助于**完善自身**，在团结和睦的集体中**共同成长**
 - 要求
 - ①把握好尺度--热情大方，掌握分寸，言谈得当，举止得体
 - ②青春期朦胧情感：**慎重对待，理智处理**

1.3 学会自我保护

- ★做法
 - ①通过**正规途径**获取性知识（课堂、教材、科普读物；向父母、老师等咨询）
 - ②**自重自爱**，言谈举止**不越界**
 - ③增强**自我保护意识**，提高预防和应对性骚扰、性侵害的**能力**
 - ④学会**辨别并抵制**性骚扰、性侵害等行为，学会运用法律武器维护自己的合法权益
 - ⑤树立正确的**道德观念**和牢固树立**法律意识**，遵守中学生日常行为规范

第二课 做情绪情感的主人

2.1 揭开情绪的面纱

- 类型
 - ①基本情绪：喜、怒、哀、惧
 - ②复杂情绪：自豪、感激、焦虑、厌恶、内疚等
- 特点：①情绪细腻； ②情绪反应强烈； ③情绪波动大
- ★作用
 - ①情绪影响人的**观念和行动**（总观点）
 - ②**积极情绪**可以提高人的**积极性和活动能力**
 - ③**消极情绪**通常给人带来**不良体验**，会产生**负面影响**
 - ④适度的焦虑情绪有助于我们**提升思考能力、加快反应速度、提高学习效率**
- 影响情绪的因素
 - 外部因素：外部环境、生活事件
 - 内部因素：个人的性格特点、对事物的观念和看法

2.2 学会管理情绪

- ★方法
 - ①学会**认识**自己的情绪
 - ②学会**调节**情绪（★具体方法有：注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等）
 - ③学会**合理表达**情绪
 - ④学会在帮助他人、奉献社会中**培养**积极健康的情绪

2.3 品味美好情感

- 情感是比情绪更为**深刻、稳定**的内心体验，是人**基本的精神需求**
- ★作用
 - ①反映着我们对人对事的态度、观念，影响我们的**判断和选择**，促使我们**作出行动**
 - ②能够提升我们的**想象力、创造力**，更全面地观察事物、探索未知
 - ③体现我们的**生命成长**，使我们的情怀更**宽广、博大**
- ★做法
 - ①有意识地**增加**自己的**积极情感体验**
 - ②学会**承受和转化消极情感**
 - ③在**实践中提升情感境界**

第三课 人贵自尊

3.1 人须有自尊

内涵：自尊是对自我价值的肯定，包括自我尊重和赢得他人的尊重

★重要性：个人都有自尊的需要，当这种需要得到满足时，我们便会感到快乐

★表现

- ①自尊的人能认可自己
- ②自尊的人知廉耻、明是非
- ③自尊的人不爱慕虚荣

3.2 做自尊的人

★做法

- ①学会维护自己的人格尊严--面对议论或批评，要有平和、豁达的心态，做到“有则改之，无则加勉”；面对侮辱和诋毁，予以回击，运用法律武器保护自己
- ②学会不断提升自己--学习上，开阔视野，增长智慧；生活中，增强人际交往能力，提升修养
- ③学会尊重他人--不取笑、歧视、侮辱他人；接纳他人处世风格，珍视他人的劳动和付出

第四课 自信给人力量

4.1 人要有自信

内涵：自信就是相信自己，是一个人对自身能力的肯定、彰显，是一个人精神风貌的体现

★作用

- ①自信让人乐观坚定
- ②自信让人远离自负与自卑（3者区别：自负表现为过高地估计自己，自以为是；自卑表现为轻视自己，认为自己不如别人；自信表现为能够实事求是地看待自己，坦然面对真实的自己）

来源

- 源于我们在成长过程中积累的实力
- 源于在和人交往中获得的肯定
- 源于从社会稳定发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感

4.2 做自信的人

★做法

- ①找准定位，扬长避短--充分发挥自身的优势，认清自己的不足，避免盲目自信
- ②专注当下，积极行动--明确目标，全力以赴，不惧失败
- ③勇于探索，增强底气--有直面挑战的勇气，应对学习和生活中的新问题，积极探索
- ④要怀着对未来的憧憬，坚定民族自信心，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上做自信的中国人

第五课 人生当自强

5.1 人要自强

内涵：自强是自我勉励、发愤图强。是一种奋发进取的精神状态，是一种不断完善自我、超越自我的人生追求

★重要性

- ①自强，使人自主自立【青少年】
- ②自强，使人奋发向上【青少年】
- ③自强不仅关系个人的成长，而且关系民族的命运和国家的未来【民族国家】

5.2 做自强不息的中国人

★做法

- ①树立远大理想--立下报国之志，把个人命运与祖国发展结合起来
- ②求得真学问，练就真本领--勤学好问、夯实基础；关注现实问题和社会发展
- ③在苦干实干中磨砺成长，砥砺前行--磨炼意志、锤炼品格；不怕吃苦、努力耕耘

【重要性】
最根本的精神基因；
强大精神力量

第三单元 传承中华优秀传统文化

【特点】
源远流长
博大精深
历久弥新
薪火相传

第六课 传承核心理念

6.1 历久弥新的思想理念

地位和作用

- ①深邃博大，是解读中华民族历史发展的**重要密码**
- ②潜移默化地影响着中国人的**思维方式和行为方式**

★内涵

- ①**道法自然、天人合一的思想**--主张尊重、顺应大自然运行的规律
- ②**脚踏实地、实事求是的思想**--实践中探求真知，按事物的实际情况处理事情
- ③**革故鼎新、与时俱进的思想**--顺应时代发展潮流，不断创造与创新
- ④**惠民利民、安民富民的思想**--发展必须惠及人民，满足人民实际的利益需求

6.2 做核心理念的传承者

★具体内容和要求

- ①**讲仁爱**--爱亲、爱他人、爱人类到爱万物的扩展
- ②**重民本**--站稳人民立场，不断增强为人民服务的本领。
- ③**守诚信**--真实无欺、言行一致。树立诚信意识，做诚实守信的人。
- ④**崇正义**--坚持做正确的事，做符合道义的事
- ⑤**尚和合**--追求和谐，强调多样性统一
- ⑥**求大同**--胸怀天下，积极为人类的发展和进步作贡献

第七课 弘扬中华人文精神

7.1 影响深远的人文精神

价值

- ①彰显了中华民族对**现实生活意义的探索**和**道德情操的涵养**
- ②促进社会和谐、成就美好人生
- ③发挥了强大的**熏陶教化、凝聚示范**作用

★主要体现

- ①**求同存异、和而不同**的处世方法--有助于解决人际矛盾
- ②**文以载道、以文化人**的教化思想--丰富人的精神生活、提升精神境界
- ③**形神兼备、情景交融**的美学追求--塑造了中华民族独特的审美气质
- ④**俭约自守、中和泰和**的生活理念--有助于人们坚守做人的品格，克服拜金主义、消费主义、享乐主义

7.2 做中华人文精神的弘扬者

★如何弘扬

- ①弘扬**促进社会和谐**的思想文化
- ②弘扬**向上向善**的思想文化

第八课 践行中华传统美德

8.1 薪火相传的传统美德

重要性

- ①体现着评判是非曲直的**价值标准**，潜移默化地影响着中国人的行为方式
- ②是中华优秀传统文化的**精髓**，是世代相传的民族**智慧**，是中华民族走向未来的宝贵**精神财富**

★主要内容

- ①**孝悌忠信、礼义廉耻**的荣辱观念
- ②**崇德向善、见贤思齐**的社会风尚
- ③**精忠报国、振兴中华**的爱国情怀
- ④**天下兴亡、匹夫有责**的担当意识

8.2 做中华传统美德的践行者

★如何弘扬

- ①做**自强不息**的人
- ②做**敬业乐群**的人
- ③做**扶危济困**的人
- ④做**见义勇为**的人
- ⑤做**孝老爱亲**的人
- ⑥传承中华传统美德，关键在于**践行**

第四单元 生活在法治社会

第九课 法律为我们护航

9.1 日益完善的法律体系

法律的本质：法律是统治阶级利益和意志的体现

我国法律的本质：我国法律体现**广大人民的根本利益和共同意志**

我国法律体系

形成：不断完善以**宪法**为核心的**中国特色社会主义法律体系**，国家生活和社会生活各方面总体上实现了**有法可依**

意义：有利于巩固和发展**社会主义制度**、保障**人民当家作主**，为**全面建设社会主义现代化国家**提供良好法治环境

立法进展：积极推进国家安全等重要领域立法，加快数字经济、人工智能等领域立法步伐，努力健全**国家治理急需**、**满足人民日益增长的美好生活需要**必备的法律制度

★法律的生命力在于实施--**关注**法律体系建设，为法律的完善**贡献力量**；从内心深处**拥护**法律，**信仰**法律的力量和价值；做到**崇尚**法律、**遵守**法律、**捍卫**法律

9.2 法律保障生活

★法律的作用

①法律是**调整社会关系**、**判断是非曲直**、**处理矛盾和纠纷**的标尺，在**国家治理**、**社会管理**等方面发挥着重要作用

②法律**维护社会秩序**--通过调解纠纷和制裁违法犯罪，促进社会公平正义，保障人民安居乐业

③法律**保护社会公共利益**--法律通过设定个人权利的界限，平衡个人利益与社会公共利益

④法律**促进社会发展**--以法治思维和法治方式解决问题，实现社会生活的制度化、法治化

第十课 走近民法典

10.1 认识民法典

地位：第一部以“法典”命名的法律；是“社会生活的百科全书”；固根本、稳预期、利长远的基础性法律；具有鲜明中国特色、实践特色、时代特色

意义：更好地保障**人民群众合法权益**，有利于营造**法治化营商环境**，促进**社会更加和谐**。民法典注重融入社会主义核心价值观，彰显中华传统美德，体现**法治与德治**相结合的治国理念

★民法典规定的基本原则：**平等、自愿、公平、诚信、守法和公序良俗、绿色等基本原则**

10.2 保护人身权

原因/意义：拥有人身权，才能独立、自由、有尊严地生活

★种类：**生命权、健康权、肖像权、隐私权**

10.3 保障财产权

原因/意义：财产是人们赖以生存和发展的物质基础和保障

★内容

- ①法律保护**合法财产所有权**（占有权、使用权、收益权、处分权）
- ②法律保护**合同当事人的合法权益**
- ③法律保护**知识产权**（著作权、专利权、商标权等）
- ④法律保护**继承权**（继承的方式有**法定继承**和**遗嘱继承**）

【民法典调整范围】
调整平等主体之间的**人身关系**和**财产关系**

第十一课 远离违法犯罪

11.1 法不可违

★**不违法**是人们行为的底线

★违法行为		一般违法行为		犯罪
		民事违法行为	行政违法行为	刑事违法行为
区别	危害程度	相对 轻微 ， 社会危害性小		严重社会危害性
	触犯法律	民法典	治安管理处罚法、道路交通安全法	刑法
	法律责任	民事责任： 赔礼道歉	行政责任： 警告、罚款、行政拘留	刑事责任： 主刑、附加刑
共同点		都具有 社会危害性 ，都要 依法承担相应的法律责任 。		
辨别技巧		一看违反的 法律类别 二看违法行为的 危害程度 （轻或重） 三看违法者的 被处罚结果		

11.2 犯罪与刑罚

★犯罪的基本特征

- ①**严重社会危害性** 【最本质特征】
- ②**刑事违法性** 【触犯了刑法-法律分界线/法律标志】
- ③应当受到**刑罚处罚** 【承担的必然法律后果】

★刑罚：主刑（管制、**拘役**、**有期徒刑**、无期徒刑、死刑）
+附加刑（**罚金**、剥夺政治权利、没收财产、驱逐出境）

★做法：
①敢于斗争（勇）
②善于斗争（智）

11.3 严于律己

★做法

- ①**认清危害，增强法治观念**（珍惜美好生活，认清违法犯罪的危害，依法自律，做自觉遵纪守法的人）
- ②**明辨是非，杜绝不良行为**（要树立正确的是非观念，增强自控力，严于律己，积极抵制不良心理和行为，防患于未然）